



CLASSIQUES  
GARNIER

TABET (Emmanuelle), « Table des matières », *Méditer plume en main. Journal intime et exercice spirituel*, p. 617-624

DOI : [10.48611/isbn.978-2-406-11419-2.p.0617](https://doi.org/10.48611/isbn.978-2-406-11419-2.p.0617)

*La diffusion ou la divulgation de ce document et de son contenu via Internet ou tout autre moyen de communication ne sont pas autorisées hormis dans un cadre privé.*

© 2021. Classiques Garnier, Paris.  
Reproduction et traduction, même partielles, interdites.  
Tous droits réservés pour tous les pays.

## TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS .....	9
INTRODUCTION	
Exercice spirituel et exercice de vie .....	17
Forme d'écriture, forme de vie .....	20
Vivre avec soi .....	24
« Perfectionner l'instant » .....	26
Régler sa vie .....	27
Rituels d'écriture .....	33
Écritures performatives .....	36
Déliérations .....	38
De la vigilance .....	40
Journal et auto-exhortation .....	42
L'écriture comme ascèse .....	44
La conversion à soi .....	48
Expérimentation et déprise de soi .....	51
ÉCRIRE LA VIE .....	55
Expérience de la pensée et expérience de vie.	
Le journal comme pensée en acte .....	55
Expérimentation de la pensée .....	56
Capter la pensée à sa naissance .....	61
La parole intérieure .....	63
À sauts et à gambades .....	66
Soubresauts de la pensée et ondulations de la rêverie .....	66
De l'art de la monotonie .....	69

Une poétique de l'existence . . . . .	70
La chair du temps . . . . .	72
Du temps qu'il fait . . . . .	75
Une conversion à l'infime . . . . .	77
<i>Genus humile</i> . . . . .	82
Une éthique du temps présent . . . . .	85
Le présent pur . . . . .	85
Souci de l'instant et éthique de la vigilance . . . . .	89
Le tragique de l'instant . . . . .	91
Une écriture des Vanités . . . . .	93
L'Irrémédiable . . . . .	95
<i>Quotidie morior</i> . . . . .	97
Bulles de savon et fragilité ontologique du monde . . . . .	99
Vapeurs et fumées : l'ombre d'un songe . . . . .	102
Des fantasmagories aux paradis artificiels : le songe d'une ombre . . . . .	105
Vanité du monde et fragilité de l'écriture . . . . .	106
Discontinuité du temps et variabilité de l'être.	
Les intermittences du moi . . . . .	108
« Je m'échappe à moi-même » . . . . .	109
Sentiment d'impermanence et instabilité existentielle . . . . .	112
Morcellement du <i>moi</i> et discontinuité du journal . . . . .	114
Le « présent d'incertitude ».	
Une écriture de la contingence . . . . .	117
Journal et inachèvement . . . . .	117
<i>Ars moriendi</i> . . . . .	119
ÉCRIRE POUR VIVRE . . . . .	123
Se réapproprier le temps.	
Le journal comme œuvre mémorielle . . . . .	123
Poétique de l'inscription . . . . .	124
Un corps à corps avec le temps . . . . .	126
Écrire pour se relire : la « vocation de Trésor » du journal . . . . .	133
Mélancolies de la relecture : soi-même comme un autre . . . . .	138

« Dans l'insondable nuit ».	
Écriture journalière, deuil et mélancolie . . . . .	142
Figures de la déréliction . . . . .	144
Le « délaissement » . . . . .	147
<i>Tristis usque ad mortem</i> : dire l'inguérissable . . . . .	149
La « dérision de l'écriture » : sur la crête du silence . . . . .	151
Deuil et ressassement . . . . .	155
« Tirer les mots du vide » . . . . .	157
Texte sanctuaire et œuvre testamentaire . . . . .	160
Le « don mystérieux de l'absent à l'absente » :	
mort de l'autre et commémoration . . . . .	161
Soigner les morts . . . . .	164
Le sanctuaire des disparus . . . . .	165
Écritures testamentaires . . . . .	170
Journal et livre de raison . . . . .	171
Thérapeutique des passions	
et travail alchimique de l'écriture . . . . .	176
Apprivoiser les monstres . . . . .	176
Observations cliniques de soi . . . . .	179
Le journal comme « pharmacie de l'âme » . . . . .	181
Purges et saignées . . . . .	184
Clarification et mise à distance analytique . . . . .	186
Entre soulagement et délectation morose . . . . .	188
Du journal comme auto-consolation.	
Incantations et conjurations . . . . .	192
Rhétorique de l'épître consolatoire . . . . .	193
Une liturgie profane . . . . .	196
L'écriture litanique . . . . .	198
Le « vertige de la répétition » :	
entre envoûtement et exorcisme . . . . .	201
Écriture diaristique et poésie incantatoire . . . . .	204
Une méditation plume en main.	
Poétique de la <i>ruminatio</i> et de la <i>variatio</i> . . . . .	206
Ressassement et décantation . . . . .	207
Éternels retours :	
entre enfermement et approfondissement . . . . .	210

## DE L'INTIME À L'UNIVERSEL

Écriture et <i>logos</i> . . . . .	213
<i>Ars memoriae</i> . Écriture de soi et mémoire du monde . . . . .	213
<i>Lectio spiritualis</i> . . . . .	214
De la lecture à l'écriture . . . . .	216
Journal intime et pratiques compilatoires . . . . .	218
Mémoire intime, mémoire littéraire . . . . .	220
Journal intime et <i>hupomnemata</i> :	
l'aspiration à l'universel . . . . .	222
Écriture intime et aphorisme . . . . .	226
Temps calendaire, temps liturgique	
et temps symbolique . . . . .	227
Célébrations et commémorations . . . . .	228
Temps humain, temps absolu . . . . .	230
Vivre de la vie universelle . . . . .	232
S'harmoniser avec l'ordre des jours :	
écriture et eurhythmie . . . . .	233
Le regard d'en haut . . . . .	237
Prière de reconnaissance et conscience cosmique . . . . .	239
L'œil intérieur . . . . .	243
Rêverie analogique et poétique du miroir . . . . .	246
Poétique de la rêverie et de la <i>contemplation</i> . . . . .	247
« S'évanouir dans les choses » . . . . .	248
Contemplation et fusion . . . . .	251
Anamnèse et réimplication . . . . .	253
Harmonie perdue : ravissement et nostalgie . . . . .	256
La cloche fêlée : écriture et dissonance . . . . .	257
VIVRE AVEC SOI, ÉCRIRE POUR SOI . . . . .	261
Écriture journalière et retrait du monde . . . . .	261
Écriture intime et sécession . . . . .	261
La distance intérieure . . . . .	265
<i>Exchoboresis</i> et inauthenticité de la vie extérieure . . . . .	267
« Entrer dans la vie intérieure ». Une conversion à soi . . . . .	269
La citadelle intérieure . . . . .	269
« Se circonscrire » . . . . .	271

Le fonds de l'âme . . . . .	275
De la retraite philosophique à « l'infini de la solitude » . . . . .	277
Journal intime et individualisme . . . . .	277
Clôture et réclusion . . . . .	281
Solitude et incommunicabilité . . . . .	283
Auto-destination et deuil de l'autre . . . . .	285
« Pour moi seul ». Autodestination et exercice spirituel . . . . .	288
Un texte sans destinataire ? . . . . .	289
Une promesse faite à soi . . . . .	291
Dimension tragique ou mystique de l'auto-destination . . . . .	294
Clôture et secret . . . . .	298
Un refus paradoxal du lecteur . . . . .	298
Ambivalences du secret . . . . .	301
L'irrévélabile : pudeur et prétérition . . . . .	304
Codages et cryptages . . . . .	306
Écrire pour soi, écrire pour Dieu . . . . .	308
Effacements et dévoilements . . . . .	309
Autodafés réels et fantasmés . . . . .	313
Une éthique de la sincérité . . . . .	314
Non publication et pureté . . . . .	315
Sincérité et authenticité . . . . .	317
« <i>Per sfogarsi</i> » : élaboration littéraire et aspiration à la « spontanéité » . . . . .	320
Entre soi et l'autre . . . . .	324
Le journal comme conversion de soi à soi : auto-destination et dédoublement . . . . .	326
Rhétoriques de l'interpellation . . . . .	328
Le public intérieur : le lecteur comme horizon du texte . . . . .	333
Dimension testimoniale du journal . . . . .	337
ÉCRIRE POUR ÊTRE SOI	
Entre exigence éthique et exploration anthropologique . . . . .	339
Écriture journalistique et réforme de soi . . . . .	339
Écriture quotidienne et examen de conscience . . . . .	340
Une éthique de la vigilance . . . . .	344
Une arithmétique de soi . . . . .	346

Maîtriser le temps . . . . .	348
Hantises de la déperdition . . . . .	351
Herméneutique de soi et « surveillance psychologique » . . .	353
L'âme en possession d'elle-même . . . . .	355
Écriture quotidienne et fortification de la volonté . . . . .	356
Écriture et hygiène du corps et de l'âme . . . . .	360
<i>Gnothi seauton</i> . . . . .	362
Une anatomie de l'âme . . . . .	364
L'écriture comme laboratoire :	
expérimentation psychologique et observation de soi . . . .	369
De la connaissance à la réforme de soi . . . . .	371
Miroirs obliques. Soi-même comme un autre . . . . .	373
Illusions spéculaires . . . . .	375
Les ruses de l'amour-propre :	
journal intime et herméneutique du soupçon . . . . .	378
Des dangers d'une anatomie de l'âme . . . . .	383
Les bas fonds de l'âme . . . . .	384
Conscience réflexive et dédoublement :	
de la capatation spéculaire à la mélancolie . . . . .	387
Examen de soi et auto-dévoration . . . . .	390
Auto-critique et métadiscours . . . . .	393
« Minutie » et complaisance morbide . . . . .	395
Haine de soi et mélancolie . . . . .	398
L'impénétrable mystère de l'âme humaine . . . . .	401
« Les puissances ténébreuses de notre être » . . . . .	403
L'indicible et l'irreprésentable . . . . .	406
Profondeurs abyssales . . . . .	408
Sonder la « vie occulte » . . . . .	412
Les méandres de l'inconscient . . . . .	412
Le Royaume de la Nuit . . . . .	414
« Je ne suis pas tout à fait un être réel ».	
Apories du vouloir et écriture du désœuvrement . . . . .	417
Les fluctuations de la pensée . . . . .	418
L'impuissance de la volonté . . . . .	420
Résignation et passivité . . . . .	426
Indéterminations identitaires . . . . .	429

DE L'EXERCICE À L'EXPÉRIENCE SPIRITUELLE . . . . .	435
Écriture de soi et vertus passives . . . . .	435
Désappropriations de soi . . . . .	436
Expériences fusionnelles et sentiment océanique . . . . .	440
De l'art de la passivité . . . . .	445
Désintéressement et résistance . . . . .	446
Une éthique de la gratuité . . . . .	449
Exister . . . . .	452
Prier par écrit . . . . .	458
<i>Interior intimo meo</i> . . . . .	459
Écriture et prière :	
« laisser la vérité se dire en soi-même » . . . . .	463
Auto-prédications . . . . .	466
<i>De profundis</i> . . . . .	468
Expérience épiphanique et illumination . . . . .	471
Fixer le bonheur . . . . .	473
L'écriture comme consécration . . . . .	477
Fractures . . . . .	480
Les « infiltrations de l'invisible » :	
illumination mystique et épiphanie profane . . . . .	483
Lumières intérieures . . . . .	488
Successivité et simultanéité . . . . .	492
<i>Sub specie aeterni</i> . . . . .	493
Le temps immobile . . . . .	496
Voix d'outre-tombe . . . . .	499
« La présence d'une ombre ». Poétique de la trace . . . . .	502
Le texte comme archive . . . . .	503
<i>Per speculum</i> : la « trace des pas de l'Invisible » . . . . .	507
Les voix du silence . . . . .	514
L'oraison de silence . . . . .	514
Aux confins de l'ineffable . . . . .	519
« Parler à mi-voix » . . . . .	525
Le chant de l'âme.	
Écriture journalière et expérience poétique . . . . .	528
Le zéro et l'infini . . . . .	530
Une poésie de pensée . . . . .	531



L'instant et l'éternité :	
« l'éternel dans ce qui dure peu » . . . . .	533
L'art de la suspension . . . . .	539
« Juste de vie, juste de voix » . . . . .	543
Écriture intime et lyrisme . . . . .	544
Harpes éoliennes . . . . .	547
Une intensité de présence . . . . .	549
CONCLUSION . . . . .	555
BIBLIOGRAPHIE . . . . .	569
INDEX DES AUTEURS . . . . .	605